



ごみ減量で地球を守ろう!

東京港内の新海面処分場は、23区最後の埋立処分場です。長く使うためにも、地球の温暖化を防ぐためにも、一人ひとりができることから始めませんか。

今号の  
主な記事 ・プラスチックの出し方が変わります!  
・「ごみと資源の分け方・出し方」を全戸配布しました

発行日 令和8年3月5日  
編集・発行 杉並区環境部ごみ減量対策課・  
杉並清掃事務所・方南支所

年4回(6・9・12・3月)各5日発行

# プラスチックの出し方が 変わります!



## でできたものが回収対象です

区では、資源の有効利用をさらに進めるため、令和8年4月1日より“プラスチックだけでできた製品”も資源プラスチックの日に回収します。

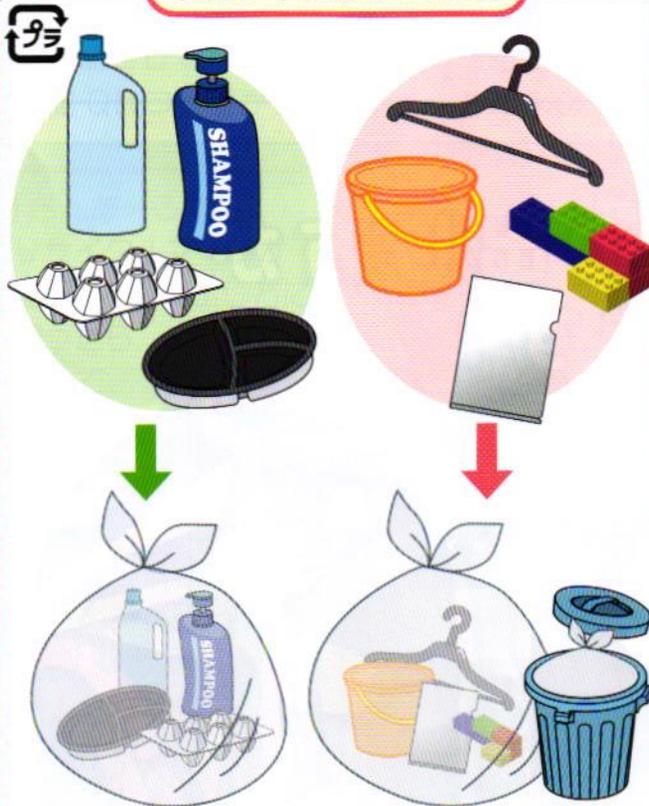
みなさんから回収したプラスチックは、プラスチックの原材料(再生樹脂)や鉄を作るときに使う原料(コークス)へと生まれ変わります。

問 ごみ減量対策課事業計画係

# 令和8年4月1日回収分よりプラスチックの出し方が変わります!

これまで「可燃ごみ」として回収していた「プラスチックだけでできた製品(100%プラスチック)」をプラマークが目印の「プラスチック製容器包装」と一緒に出せるようになります。

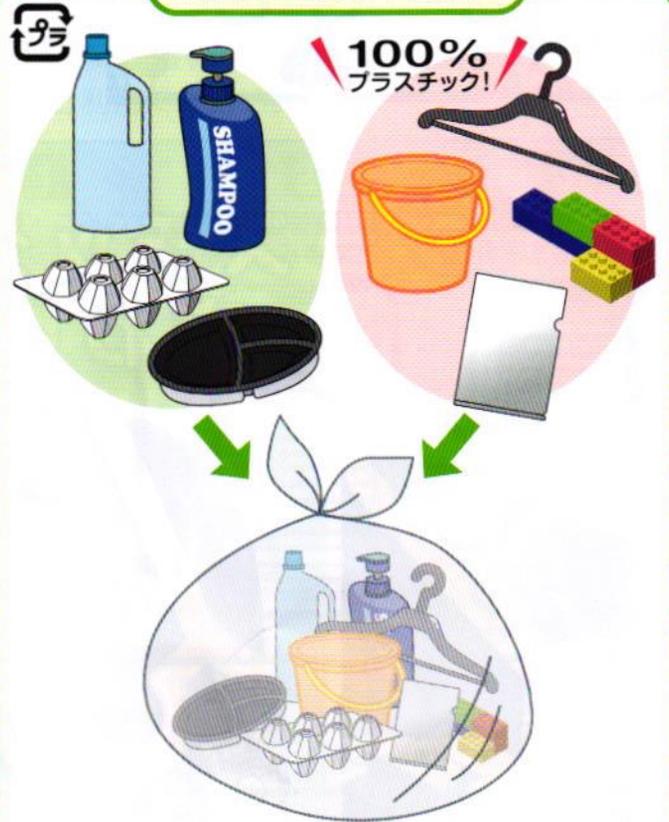
令和8年3月31日まで



プラスチック製容器包装

可燃ごみ

令和8年4月1日から



資源プラスチック

## \*出し方の注意



No!



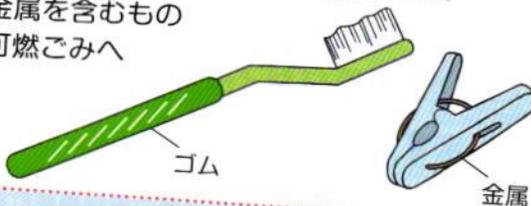
袋を二重にすると  
分別作業の妨げになるよ。  
1つの袋にまとめてね!

## \*出せるものの判断は?

\*においや汚れの取れないもの  
→可燃ごみへ



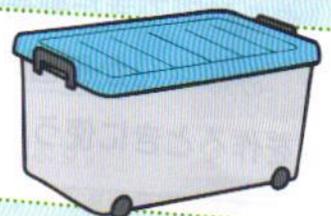
\*ほとんどプラスチックで一部にゴム、金属を含むもの  
→可燃ごみへ



\*電動式小型家電、金属が多いもの  
→不燃ごみへ



\*最大辺が30cmを超えるもの  
→粗大ごみへ



**\*これって資源プラスチック？**

金属やゴム等がついていないかな？  
100%プラスチックがチェックしよう！



**START!**

すべてプラスチックで  
できている？  
(最大辺がおおむね  
30cmを超えていない)

いいえ

可燃・不燃・粗大に分別

はい

中身が残っている？  
汚れが付着している？

いいえ

はい

中身や汚れを取り除けた

はい

いいえ

可燃ごみ

**資源プラスチック**



**\*プラスチックの日に出しちゃダメ！**

**1 在宅医療機器**

→針があるものは処方  
された薬局へ確認

区では回収でき  
ません！

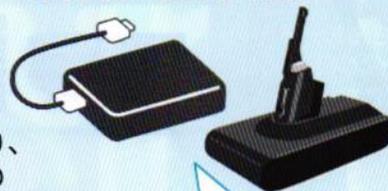
→中に金属のバネが  
入っている場合もあり、  
プラスチック製のもの  
でも可燃ごみへ

♻️マークがあっても  
可燃ごみへ！

**2 小型充電式(二次)電池単体**

→回収している区施設へ

※詳細は令和8年度版収集カレンダー(P.13)  
または区HPをご確認ください



膨張しているものは  
ごみ減量対策課または  
清掃事務所へ！

**3 小型充電式(二次)電池内蔵製品**

→不燃ごみへ



充電式の小型家電  
(最大辺30cm以下)は  
不燃ごみへ！

問 ごみ減量対策課事業計画係

**「ごみと資源の分け方・出し方 令和8年度版 収集カレンダー」を全戸配布しました**

2月3日(火)から2月23日(月)までの間に「ごみと資源の分け方・出し方 令和8年度版収集カレンダー」を全戸配布しました。表紙の色は、水色です。

令和8年4月よりプラスチックの分別方法が変わりますので、この機会にもう一度ご確認のうえ、正しい分け方・出し方にご協力をお願いします。



区の  
ホームページでも  
確認できるよ！



「ごみと資源の分け方・出し方」  
の電子版はコチラ



問 ごみ減量対策課事業計画係

## スマートフォン用アプリがリニューアルします！

スマートフォン用アプリ「なみすけのごみ出し達人」は令和8年3月31日をもって終了し、新ごみ分別アプリ「さんあ〜る®」にリニューアルします。

ごみ・資源の収集日や分け方・出し方を調べたり、お住いの地域を設定すると、収集日をアラームでお知らせします。また、外国語（英語・中国語（簡体）・韓国語・ネパール語・ベトナム語・フィリピン語）に対応しています。

新機能として、スマホで撮影した画像を送信すると、AIが適切な分別方法等を教えてくれます。下記QRコードからインストール出来ます。是非、ご利用ください。

「さんあ〜る®」はリサイクルマークが目印！ごみの出し方に迷ったら、インストールして使ってみてね♪



※送信料はご利用者の負担となります。



「さんあ〜る®」のインストールはこちらから！



ios用はこちら



Android用はこちら



※「さんあ〜る」は株式会社ディライトシステムの登録商標です。

問 杉並清掃事務所

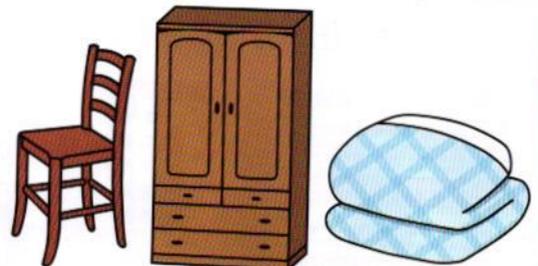
## 粗大ごみは日にちに余裕をもってお申し込みください

引っ越しシーズンは、粗大ごみの申込件数が大幅に増え、お申し込みから収集するまでに2週間から3週間程度お待ちいただく場合があります。早めのお申し込みをお願いします。

お申し込みは、24時間受付のインターネットまたはチャットボットが便利です。

### 粗大ごみ受付センター

- \* インターネット（24時間受付）
- \* チャットボット（24時間受付）
- \* 電話（午前8時～午後7時）：03-5296-5300
- \* F A X（24時間受付）：03-6880-5852



インターネットからの受付はこちら（24時間受付）



粗大ごみチャットボットからの申込はこちら（24時間受付）



※インターネットからの申込のみ、ごみ処理手数料の電子決済サービスをご利用になれます。

問 杉並清掃事務所・方南支所

☆この「清掃情報紙ごみバックン」を読み終わって処分する時は、古紙（雑がみ）としてお出しください。

# はじめよう、 太陽光発電のある暮らし

—— 地球と家計にやさしく、災害時にも頼れる選択 ——

太陽光発電システムにより、  
電気を「買う」暮らしから、「つくる」暮らしへ。  
発電して余った電気は電力会社に売ることもでき、  
停電時には非常用電源として活躍！  
太陽の恵みである再生可能エネルギーを活用して、  
地球にやさしい生活をはじめませんか？



杉並区の助成金の内容を確認してみよう！  
機器の要件や、申請に必要な書類はこちらから

杉並区 エコ住宅



再生可能エネルギー（再エネ）とは…  
太陽光・風力・地熱など、自然由来で  
枯渇しないクリーンなエネルギーのこと。  
今後の活躍が期待されています！



# 再エネ導入の3つのメリット



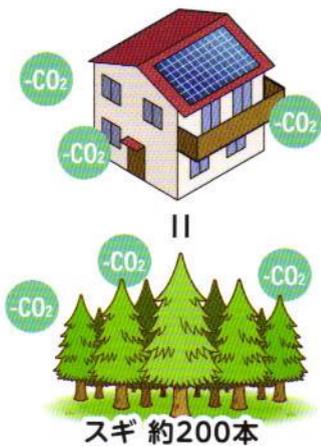
## 01 メリット 地球と未来に貢献 CO<sub>2</sub>を減らす暮らし

CO<sub>2</sub>排出が少なく  
環境にやさしい!



### CO<sub>2</sub>削減に貢献します!

4kWの太陽光発電によるCO<sub>2</sub>削減量は、スギ林2,000㎡分(約200本分)の吸収量に相当します。  
※林野庁公表資料から算出



### 太陽光発電システムとは

太陽の光から電気を作り出すシステムです。システム1kW当たりの年間発電量は約1,000kWh程度です。例えば、住宅屋根に4kWの太陽光パネルを設置した場合、夜間や悪天候時に発電できないことを考慮しても、年間4,000kWh程度の発電量が期待できます。一般家庭の平均年間電力消費量が4,892kWhであるため、1年間に必要な電力量の約8割以上をまかなえます。

※一般社団法人太陽光発電協会HPより

### 太陽熱利用システムとは

太陽の熱を利用して、給湯や冷暖房に活用するシステムです。屋根の面積が狭く、太陽光発電システムが設置できない場合は、太陽熱利用システムをご検討ください。

## 02 メリット 災害時にも安心 停電時にも使える

停電しても  
電気のできるので、  
災害時も安心♪



### 蓄電池とは

蓄電池とは、電気を「貯め」て必要なときに「使う」ことができる電池(二次電池)のことです。



蓄電池があれば  
日中に発電して  
使いきれなかった電気を  
貯めておくことができるよ。

- 停電時にテレビやスマートフォンなどで情報収集・安否確認ができます。



- 太陽光発電システムと蓄電池の組み合わせで、夜間や悪天候のときでも電気が使えます!



= 防災力が  
高まる!

# 03

家計にもやさしい

## 光熱費をグッと削減

自家消費で  
電気代が  
オトクに!



太陽光発電システムや蓄電池を設置する区民の方は、東京都と杉並区の助成をご利用いただけます。  
(設置に必要な費用を超えない範囲で併用できます。)

既存住宅に「太陽光発電システム：4kW、蓄電池：10kWh」を設置する場合の費用と助成金額を紹介します。

### 東京都、杉並区の助成金を活用した場合のシミュレーション



※都助成金は、「災害にも強く健康にも資する断熱・太陽光住宅普及拡大事業」の活用を想定  
※購入・設置費用は、令和7年度杉並区助成金の実績(4~9月平均値)から算出

毎月電気代1万円程度の戸建住宅に4kWを設置した場合...

月々 約7,700円  
年間 約92,400円 の経済的メリット

約10年で投資回収できることに!



自宅で使いきれなかった  
電気は電力会社が  
買い取ってくれるのじゃよ(売電)  
売電が多いとその分費用の  
回収が早くなるのだぞ。



※東京都区部2人以上の世帯の場合を想定して試算したもの



クール・ネット東京  
東京都地球温暖化防止活動推進センター

### 東京都の助成金問い合わせ先「クール・ネット東京」

【ワンストップ総合相談窓口】

☎03-5990-5236 受付時間：9:00~17:00(土日・祝日を除く)

【太陽光発電設備専門相談窓口】

☎03-6258-5315 受付時間：9:00~17:00(土日・祝日を除く)



クール・ネット東京 🔍

## TOPIC 杉並区気候区民会議

気候区民会議とは、無作為に選ばれた区民が  
気候変動対策について学び、議論する会議で、  
令和6年3月から8月まで全6回開催しました。

このリーフレットは、「再エネを近所の人たち  
とみんなで安心して導入できるよ  
うにする」という気候区民会議の意  
見提案をもとに作成しています。



# インタビュー

杉並区在住で、太陽光発電システムと蓄電池を設置した方の声を紹介します！

## 経済的で防災にも役立つ！

光熱費が上がっている中で、東京都や杉並区の助成金を活用すると、かなりお得に設置できると聞いて興味を持ちました。

そこで、区の太陽光発電講座から情報を仕入れ、複数の事業者から見積りを取って設置しました。**年間9万円ほど電気代が下がり**、また売電による収入が3,000円を超える月もあるなど、10年ほどで初期投資の元が取れそうです。

さらに、夏の間、外出中もペットの犬のためにエアコンが欠かせませんでした。電気代を気にすることがなくなりました。

**万一の停電の際にも備えになるなど、防災にも貢献してくれることに頼もしさを感じています！**



Sさん(4人家族+犬)

## 財布にも地球にもやさしい太陽の恵み

地球温暖化が激化する中、私が取り組めることとして太陽光発電に着目しました。設置にあたっては、事業者の見積価格の納得性や、**東京都と杉並区のW助成金が決定打**でした。

発電と消費電力を可視化できるアプリのおかげで節電意識もさらに高まります。蓄電池により、昼に発電した電気を夜に使用できるので、**8月に冷房をつけっぱなしにしても月の電気代はなんと1,600円**ほどでした！

家計と地球環境に優しく、停電の備えにもなり、太陽の恵みに感謝です。



Uさん(2人家族)

## Q&A

### Q 設置工事はどのくらいの日数がかかる？

A 約1～3日で完了します。

### Q 自宅の屋根にどのくらいの太陽光パネルを載せられるのかな？

A 「東京ソーラー屋根台帳」に住所を入力すると、屋根の大きさに応じた容量・年間の発電量などを調べることができます。

#### 東京ソーラー屋根台帳(ポテンシャルマップ)

クール・ネット東京 ☎03-5990-5065

受付時間：9:00～12:00、  
13:00～17:00(土日・祝日を除く)

ソーラー屋根台帳 🔍



### Q 集合住宅に住んでいて太陽光パネルを設置できないけど、他に再エネを導入する方法はある？

A 電力会社の「再エネ電気プラン」に申し込むことで、ご家庭で使用する電気を再エネに切り替えることができます。ただし、集合住宅全体で一括契約している場合などは、「再エネ電気プラン」に切り替えられないことがあります。

### Q 家の断熱工事にも興味があるし、省エネ化とあわせて相談できるところはないかな？

A 東京都が行っている、無料の「戸建住宅省エネ等リフォームアドバイザー派遣」事業があります。建築士の資格を有するアドバイザーが建物の状況を確認して、再エネ・省エネ化に関する改修手法や各種補助制度について情報提供します。

#### 戸建住宅省エネ等 リフォームアドバイザー派遣(住宅政策本部)

☎03-6228-0182

受付時間：10:00～17:00  
(土日・祝日を除く)

省エネアドバイザー派遣窓口 🔍



**注意**  
太陽光発電システムや蓄電池に関して杉並区や東京都の職員(もしくは委託を受けた事業者)を名乗る者がご自宅を訪問することはありません。個別訪問や電話による自動音声アンケート等は一切実施しておりませんのでご注意ください。